

# Cuando Parar De Hacer Ejercicios

**Ser físicamente activo le posibilita proteger su salud. Los beneficios de la actividad física son muy superiores a cualquier riesgo potencial. Escuche a su cuerpo. Pare de hacer ejercicios si usted tiene algunos de estos síntomas:**



- Dolor, opresión, presión, o molestia en el pecho, cuello, hombro, brazo, espalda, o mandíbula.
- Dificultad respiratoria severa
- Sudores fríos
- Náusea o vómito severos
- Calambres musculares
- Debilidad repentina o cambios en la sensibilidad de sus brazos y/o piernas
- Dificultad para tragar, hablar, o ver
- Dolor de cabeza severo, mareo o aturdimiento
- Dolor articular severo

**Si los síntomas no desaparecen después de unos pocos minutos, llame al 911. Si los síntomas desaparecen, pero vuelven cada vez que hace ejercicio, hable con su equipo de cuidado médico.**